

日本の家庭料理① 春野菜で作る 肉じゃが

Серия японских домашних блюд ①

«Никудзяга(тушёное мясо с картошкой и т.д.)»

「医食同源」という言葉があります。毎日の食べ物に気を配ることは、薬を飲むのと同様に、心身を健やかにしてくれるという中国古来の知恵です。今回から日本の代表的な家庭料理の紹介とともに、体によい食事について一般的な情報をご紹介します。

健康的な食事のポイントの一つは、「旬の食材を食べること」と言われています。温室栽培が普及し、食卓から季節感が失われつつある昨今ですが、旬の食材のおいしさと栄養価の高さはいうまでもありません。今回ご紹介する肉じゃがは日本の「おふくろの味」の代表格で、新じゃが、玉ねぎ、絹さや（別名さやえんどう）など春野菜がたっぷり味わえます。



Есть такая поговорка, как «Что вылечиваться от болезни, что питаться – суть их одинакова, так как это для сохранения здоровья, поддерживая жизнь». Уделять внимание ежедневной пище – это традиционная китайская мудрость в том смысле, что так же как и при приёме лекарства, делает человека здоровым физически и душевно. Теперь, вместе с ознакомлением японских типичных домашних блюд, ознакомим Вас общими информациями о полезной пище для здоровья.

Говорят, что одним из важных пунктов здорового питания является «есть сезонные продукты питания». Распространились тепличные выращивания, что в настоящее время за столом исчезает ощущение сезона, но сезонные продукты питания не отстают по вкусовым качествам и достаточной питательностью. Что касается блюда «никудзяга», с чем хотим ознакомить Вас, относится к японскому «вкусу материнских блюд», так что достаточно сможете насладиться такими весенними овощами, как ранний картофель, репчатый лук, молодые стручки (другое название – молодой горох) и так далее.

中でも、じゃがいもに含まれるビタミンCには大きな利点があります。ビタミンCの主な効能は

1. 肌の張りを保ってしみやしわを防ぐ

2. ウイルスや細菌に対する抵抗力を高め、風邪や感染症を予防する
3. ストレスを和らげ、血中コレステロール（脂肪の一種、体に溜まり過ぎると害になる）を下げる

Среди них очень полезен витамин С, содержащийся и в картофеле.
Основной эффект витамина С:

1. Сохраняет упругость кожи, защищает от пигментных пятен и морщин.
2. Повышает защитный иммунитет от вирусов и микробов, предохраняет от простудных и инфекционных заболеваний.
3. Снимает(смягчает) стрессы, снижает холестерин (Вид жира, если накопится в организме, то вредно.) в крови.

その他、発ガン物質の生成を抑える、鉄分（血液中に入って、全身の細胞に酸素を供給する。不足すると貧血を起こす）の吸収を助けるなど様々です。ビタミンCは加熱によって失われやすいのですが、じゃがいものビタミンCはでんぷんに包まれているので、加熱しても壊れにくいというわけです。「肉じゃが」で効率よくビタミンCを補給してみませんか。

Кроме того, витамин С (Витамин C) задерживает образование онкогенного вещества, способствует усваиванию железа (Поступает в кровь и снабжает кислородом все клетки тела. При дефиците железа происходит анемия.) и тому подобное. В результате нагревания витамин С легко теряется, но поскольку картофельный витамин С содержится в крахмале, даже при нагревании почти сохраняется. Может быть эффективно обеспечите витамином С при помощи «никудзяга»?

ざいりょう にんじん
材料 (4人分) Продукты (На четверых)

ぎゅうにくすずぎ ぶたにく
牛肉 (薄切り、豚肉でもいい)

200 g

говядина (нарезанные на тонкие ломтики, можно и свинину)

(200 г)

じゃがいも じゃがいも じゃがいも
картофель

4 ~ 5 個 (4-5 шт.)

たまご たまご
玉ねぎ репчатый лук

1 個 (1 шт.)

にんじん にんじん
морковь

1 / 2 本

(половина моркови)

ぎぬ ぎぬ
絹さや (いんげんでもいい)

6 ~ 7 枚 (6-7 шт.)

Подогреть кастрюлю на среднем огне, жарить на масле говядину.

Когда поджарится мясо, последовательно добавлять репчатый лук, картофель, морковь и жарить.

«Важный пункт» Когда мясо прилипает к кастрюле, то не очень будет прилипать, если кастрюлю на время поставите на мокрую тряпку.

(6) 全体に油がなじんだら、だし汁を加えて強火にする。

Когда равномерно обжарится, добавить бульон и переключить на сильный огонь.

(7) 煮立ったら中火にしてアクを取り除き、砂糖、酒を加える。

Когда закипит, переключить на средний огонь, снять накипь, добавить сахар и сакэ.

(8) 再び煮立ったら弱火にして、しょうゆを加える。落としぶたをして、野菜が柔らかくなるまでゆっくりと煮つめる。

<ポイント>じゃがいもは箸がすっと通る程度になったら完成が近い。

Когда закипит ещё раз, переключить на слабый огонь, добавить соевый соус. Закрывать *отосибута* (Крышка, размером чуть поменьше.) и тушить на медленном огне, пока овощи не станут мягкими.

«Важный пункт» Если в картофель легко проходит *хаси*, значит скоро будут готовы.

(9) 味が十分染みこんだら(煮汁が1/3位になったら)、絹さやを加えて、軽く上下を返しながらか、強火でさっと煮て仕上げる。
肉じゃがの味付けや材料は、家庭毎に微妙に違います。砂糖を減らしてみりんを入れる家庭も多いです。

Когда впитается (когда останется одна треть части бульона), добавить молодой горох, слегка размешивая, чуть-чуть дотушить на сильном огне.

В каждой семье продукты на «*никудзяга*» и приправы немного отличаются. Много и таких семей, которые мало пользуются сахаром, а кладут *мирин* (сладкий японский сакэ).

※ 「私

が知りたい日本の家庭料理」リクエスト受付中
Принимаем заявки на «Японские домашние блюда, с которыми я хочу ознакомиться».